

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ФАЗІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (В УМОВАХ СДЮСШОР №4 м. МИКОЛАЄВА)



Магістранта групи 6541М
Дубиненка Ігора Олександровича
Науковий керівник: д.б.н. професор
Наконечний Ігор Володимирович
Рецензент: к.т.н., доцент
Савіна О.Ю.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Рухлива гра баскетбол та її змагальна природа створює умови для підвищення життєвої активності, зміцнення здоров'я, посилення імунітету та резистентності, виправлення постави тощо. Вона також є засобом відпрацювання комплексних рухових навичок і розвитку координаційних та психо-соматичних здібностей.

У цьому контексті завжди актуальними є організаційно-методологічні аспекти вдосконалення змісту, форм і методик фізіологічного та фізичного контролю стану організму, органічно поєднані з фазами тренувального процесу. При цьому нові технічні засоби контролю за станом організму, діючі на основі електронних пристроїв дистанційної дії, відкривають перед тренерами та педагогами широкі можливості вдосконалення тренувального процесу, але й вимагають від фахівців більш глибоких знань в області вікової фізіології. Тому явна недостатність освітлення поточних питань щодо особливостей оперативного і поточного контролю за станом підлітків-баскетболістів і визначає актуальність обраної теми дипломної роботи та відповідних їй досліджень.

Метою роботи є оптимізація організаційно-методичних засад контролю тренувального ефекту та розвитку фізичного стану баскетболістів на фазі їх первинної підготовки.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні завдання:

- Вивчити основні цілі, методи проведення та принципи організації контролю за динамікою тренувального ефекту та фізичного стану гравців-початківців у процесі регулярних занять баскетболом;
- Дослідити особливості практичного контролю фізичного стану та розвитку гравців-баскетболістів на первинній фазі підготовки в умовах СДЮСШОР №4 м. Миколаєва;
- Виявити реальні показники існуючого рівня функціонального та фізичного розвитку баскетболістів-початківців до початку та в процесі регулярних занять баскетболом;
- Розробити робочі схеми щодо покращення поточного і оперативного контролю баскетболістів-початківців на первинних етапах тренувань.

Об'єкт дослідження: явище тренувального процесу в баскетболі;

Предмет дослідження – оптимізація організаційно-методичних засад контролю фізичного стану баскетболістів на фазі первинної підготовки (на прикладі СДЮСШОР №4 м. Миколаєва)

Методи дослідження. В процесі виконання роботи були використані методи поточного і оперативного контролю фізіологічних параметрів, що відображають фізичний стан і розвиток організму, а також метод експериментального дослідження, спрямованого на пошук оптимальних методів балансування навантажень гравців, відповідно їх фізичному стану. Використані загально-традиційні методи статистичного аналізу та системного узагальнення його результатів.

Матеріали досліджень

Базисним матеріалом, використаним при підготовці дипломної роботи слугували результати власних досліджень щодо пошуків шляхів оптимізації системи контролю фізичного стану підлітків-баскетболістів, що займаються в умовах ДСШЮР №4 міста Миколаєва. Також були використанні чисельні літературні матеріали, звітні та статистичні дані, запозичені з літературних джерел, монографічних і періодичних.

Додатковими матеріалами слугували облікові дані за результатами тестувань баскетболістів первинної фази підготовки, який є найбільш проблемним етапом формування баскетболіста загалом. Відповідно, при збиранні фактичного матеріалу головну увагу звертали на показники фізичного стану, їх динаміку в процесі тренувального періоду первинної фази та в успішності тактико-технічної підготовки баскетболістів.

Методи досліджень

Для визначення фізичного стану баскетболістів була використана низка стандартних методів досліджень, як загальних (оцінки фізичного розвитку за соматометричними ознаками, такими як довжина та маса тіла, пропорції тіла, маса тіла), так і спеціальних, спрямованих на визначення функціональних здатностей, важливих у баскетболі.

Тренувальний ефект та фізичний розвиток баскетболістів-початківців вивчали в динаміці (упродовж року).

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.А Первинна оцінка фізичного стану та розвитку баскетболістів-початківців



1.Б Первинна оцінка спеціальних здатностей баскетболіста по комплексу функціональних тестів, окремих для групи хлопців та групи дівчат



2. СИСТЕМНІ ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ДЮСШОР (з урахуванням первинних результатів фізичного розвитку і спеціальних здатностей)



3. Повторна оцінка фізичних і спеціальних здатностей початківців (окремо для хлопців та дівчат)



**4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ЇХ АНАЛІЗ.
ФОРМУЛЮВАННЯ ВИСНОВКІВ**

Результати перших обстежень дівчат-баскетболісток 12-13-річного віку на початку первинної фази підготовки

№	Дата народження	Ріст, см	Маса, кг	Артеріальний тиск	Проба Штанге, секунд	Проба Генчі, секунд
1	15/03/11	174	56,3	110/70	40,0	22,5
2	04/10/12	164	52,1	110/70	39,8	20,9
3	22/04/11	154	39,0	120/80	34,9	18,4
4	15/08/11	174	66,2	120/80	41,0	23,0
5	30/03/11	158	52,2	120/80	36,7	17,4
6	02/07/12	165	53,1	110/70	41,9	23,4
7	05/09/11	171	68,5	110/70	39,8	20,3
8	29/05/11	175	60,4	110/70	36,5	18,9
9	25/11/11	174	55,5	110/70	41,4	23,9
10	10/02/12	165	51,7	110/70	42,9	24,5
11	4/07/11	167	52,8	110/70	39,4	22,8
12	11/02/11	167	53,3	120/90	39,7	23,1
13	14/07/11	165	53,7	110/60	38,8	19,5
14	19/03/12	159	58,7	110/70	40,6	22,2
15	17/11/11	158	57,4	110/70	40,6	20,7
16	6/05/11	162	59,3	110/70	42,7	21,4
17	22/10/11	168	57,4	110/70	41,4	19,7
18	8/08/11	170	55,8	120/80	40,8	19,3
Середні мат.		166,1	55,7	116/76	39,9	21,2
±		7,8	6,4		3,2	1,8

Результати перших обстежень хлопців-баскетболістів 12-13-річного віку на початку первинної фази підготовки

№	Дата народження	Ріст, см	Маса, кг	Артеріальний тиск	Проба Штанге	Проба Генчи
1	9/11/11	172	48,9	110/70	54,9	28,5
2	27/04/11	169	46,7	120/80	48,9	25,9
3	5/12/11	182	60,0	110/70	55,5	28,0
4	7/08/11	168	44,4	120/80	57,9	30,5
5	5/06/10	187	70,3	110/60	58,1	30,1
6	24/06/11	174	50,1	100/70	59,9	32,9
7	11/06/11	172	54,8	120/80	53,8	27,5
8	30/04/11	179	58,5	120/80	57,9	29,5
9	31/10/12	174	55,8	120/80	51,0	26,8
10	16/03/12	183	57,2	110/70	50,2	26,7
11	13/04/11	182	70,3	110/70	56,7	28,5
12	8/07/11	179	64,5	110/80	53,9	27,4
13	3/05/11	178	69,6	120/70	52,1	27,2
Середні мат.		176,8	57,7	118/77	54,7	28,4
±		6,8	4,2		4,1	2,3

Результати повторних обстежень дівчат-баскетболісток 12-13-річного віку через 4 місяці від початку первинної фази підготовки

№	Ріст, см	Маса, кг	Артеріальний тиск	Проба Штанге, секунд	Проба Генчі, секунд
1	175 (+1)	55,2 (-1,1)	110/70	39,0 (-1)	22,5 (0)
2	хворіла				
3	155 (+1)	42,5 (+3,5)	120/80	35,5 (+0,6)	19,0 (+0,4)
4	174 (0)	63,0 (-2,2)	120/80	41,0	23,0 (0)
5	158	53,0 (+0,7)	120/80	39,0 (+2,3)	18 (+0,6)
6	хворіла				
7	173 (+2)	66,0 (-2,5)	110/70	42,5 (+2,2)	20,8 (+0,3)
8	Після хвороби				
9	174 (0)	55,0 (-0,5)	110/70	35,0 (-6,4)	22,9 (-1)
10	167 (+2)	53 (+2,5)	110/70	36,0 (-6,4)	24,5(0)
11	168 (+1)	53,5 (+2,5)	110/70	36,4 (-1,6)	22,9 (+0,1)
12	167 (+1)	53,0 (-0,3)	120/90	41,5 (+2,2)	23,0 (-0,1)
13	165 (0)	53,8 (0,1)	110/60	39,1 (+1,3)	21,7 (+1,2)
14	159 (+1)	59,2 (+0,5)	110/70	41,1 (+0,5)	22,2 (0)
15	хворіла				
16	Після хвороби				
17	168 (+1)	55,4 (-2,0)	110/70	43,6 (+2,2)	20,7 (+1,0)
18	170 (+1)	53,9 (-1,9)	120/80	43,0 (1,2)	21,3 (+2)
Середні	167,2 (+1,1)	54,1 (-1,6)	116/76	40,3 (+0,6)	22,3 (+1,1)
±	6,2	5,7		3,5	2,3

Результати повторних обстежень хлопців-баскетболістів 12-13-річного віку через 4 місяці від початку первинної фази підготовки

№	Ріст, см	Маса, кг	Артеріал. тиск	Проба Штанге	Проба Генчі
1	173 (+1)	46,9 (-2)	110/70	54,9 (0)	29,9 (+1,3)
2	169,7 (+0,7)	49,9 (+1,2)	120/80	50,0 (+1,1)	26,1 (+0,4)
3	182 (0)	56,1 (-4,3)	110/70	56,8 (+1,3)	28,1 (+1,0)
4	хворів				
5	187,4 (+0,4)	69,8 (-5,0)	110/60	59,3 (+1,2)	32,7 (+2,5)
6	175,9(+1,5)	69,1 (-1)	100/70	58,9 (-1,0)	32,9 (0)
7	173 (+1,0)	51,4 (-3,2)	120/80	55,6 (+1,8)	29,7 (+2,2)
8	179,7 (+0,7)	56,4 (-2,1)	120/80	56,7 (-1,2)	30,8 (+1,3)
9	174 (0)	57,2 (+1,4)	120/80	52,2 (+2,2)	29,2 (+2,4)
10	хворів				
11	183 (+1,0)	65,1 (-5,2)	110/70	55,1 (-1,6)	28,5 (0)
12	179 (0)	61,0 (-3,5)	110/80	55,9 (+2,0)	28,6 (+1,2)
13	179,2 (+1,2)	64,1 (-5,5)	120/70	53,2 (+,1,1)	28,5 (+1,3)
Середні мат.	177,8 (+0,5)	52,7 (-2,5)	118/77	56,1 (+0,7)	30,4 (+0,9)
±	5,7	3,3		6,3	4,2

Результативність впровадження додаткових вправ на розвиток системи дихання та результати первинного і вторинного тестувань

Фізичні вправи	Середі групові показники при первинному тестуванні		Середні групові показники при вторинному тестуванні		Результат за 5 місяців тренувань, середній груповий	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Біг на 100 м, с	16,3±1,8	17,4±2,1	16,1±2,2	17,0±1,1	+0,2	+0,7
Біг на 1300 м, хв	11,2±1,0	12,8±1,6	11,0±0,5	12,0±0,8	+0,2	+1,0
Їзда на велотренажері до моменту порушення дихання, хв	3,2±1,1	3,1±0,4	3,6±1,7	3,5±0,4	+0,1	+0,5
ЖЄЛ (при нормі в 14 років 2700-3200	2510±311	2530±207	2612±301	2640±190	+20	+24

**Орієнтовні бальні оцінки (12 бальна система) показників фізичної підготовленості підлітків
упродовж першого етапу тренувального процесу баскетболістів 12-13 років (хлопців 13,
дівчат 18)**

№	РУХОВІ ТЕСТИ Хлопці 13 осіб Дівчата 18 осіб кількість учасників / % частки	Оцінка в балах											
		1-2		3-4		5-6		7-8		9-10		11-12	
		хлопці	дівчата -	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	Перемінний швидкісний біг, 100 м, с	28,0	29	27,0	28	26,0	27,0	25,0	26,5	24,5	26	24,0	25,0
2	Швидкісний біг у захисній стойці 4х9 м із веденням м'яча, 50 м, с	16,0	17	15,0	16	14,0	15	13,0	14	12,0	13,5	11,0	12,5
3	Обведення трьох стійок, с	10,0	12	9,5	11	8,0	10	7,5	9,5	7,0	8,5	6,0	7,5
4	Точність кидка м'яча в ціль за 40 с, разів	20,0	10,0	23,0	13,0	25,0	15,0	27,0	17,0	28,0	20,0	30,0	25,0
5	Влучення м'яча у кошик із 5 позицій, разів	7,0	3,8	7,5	4,0	8,0	5,0	8,5	6,0	9,0	7,0	10,0	8,0
6	Біг зигзагами, 5х5 м, 50 м, с	12,0	14,0	11,5	13,0	11,0	12,0	10,0	11,0	9,0	10,0	8,0	9,0

Зріз розподілу (%) гравців 12-13 років за тестуванням фізичної підготовленості та відповідних бальних оцінок (за 12 бальною градацією) станом на 1 грудня 2023 р. та 2 березня 2024 р.

№	РУХОВІ ТЕСТИ Хлопці 13 осіб Дівчата 18 осіб кількість учасників / % частки	Оцінка в балах											
		1-2		3-4		5-6		7-8		9-10		11-12	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	Перемінний швидкісний біг на 50 м, с			1 (7,7)	2 (11,1)	8 (61,5)	8 (44,4)	2 (15,2)	3 (16,6)	1 (7,7)	2 (11,1)	1 (7,7)	3 (16,6)
							1 (5,5)	4 (30,7)	2 (11,1)	6 (46,1)	9 (50,0)	3 (23,0)	6 (33,3)
2	Швидкісний біг у захисній стойці 4х9 м на 50 м із веденням м'яча, с	4 (30,7)		3 (23,0)		6 (46,1)	12(66, 6)	1 (7,7)	3 (16,6)		3 (16,6)		
				1 (7,7)		3 (23,0)	1 (5,5)	5 (38,4)	4 (22,2)	4 (30,7)	11 (61,1)		2 (11,1)
3	Обведення трьох стійок, с	6 (46,1)	1 (5,5)	5 (38,4)	3 (16,6)	2 (15,7)	9 (50,0)	1 (7,7)	1 (5,5)		3 (16,6)		1 (5,5)
					1 (5,5)			2 (15,2)	8 (61,5)	9 (69,2)	8 (61,5)	2 (15,2)	1 (5,5)
4	Точність кидка м'яча в ціль за 40 с, разів	9 (69,2)		1 (7,7)	2 (5,5)	1 (7,7)	4 (22,2)	1 (7,7)	7 (38,8)	1(7,7)	4 (22,2)		
					1 (5,5)	2 (15,2)	2 (11,1)	5 (38,4)	9 (50,0)	5 (38,4)	5 (27,7)	1 (7,7)	1 (5,5)
5	Влучення м'яча у кошик із 5 позицій, разів	2 (15,2)	1 (5,5)	1 (7,7)	1 (5,5)	8 (61,5)	6 (33,3)	1 (7,7)	7 (38,8)	1 (7,7)	3 (16,6)		
						1 (7,7)	4 (22,2)	1 (7,7)	8 (61,5)	9 (69,2)	5 (27,7)	2 (15,2)	1 (5,5)
6	Біг зигзагами, 5х5, 50 м, с	3 (23,0)	1 (5,5)	4 (30,7)	2 (11,1)	4 (30,7)	4 (22,2)	2 (15,2)	6 (33,3)		5 (27,7)		
						2 (15,2)		7 (53,8)	5 (27,7)	3 (23,0)	11 (61,1)	1 (7,7)	2 (11,1)

ВИСНОВКИ

1. Сучасні засоби групового контролю успішності тренувань баскетболістів-початківців в умовах ДЮСШ переважно орієнтовані на роботу з попередньо підготовленим контингентом і носять чітко спеціалізований характер, спрямований на підготовку професійних команд. Такі методи і підходи виявляються мало придатними для первинних і короткострокових оперативних оцінок підготовки баскетболістів-початківців упродовж першого року тренувань;
2. Первинна відбір хлопців і дівчат 12-13 років, бажаючих займатись баскетболом в умовах ДЮСШ, показує їх досить різну фізичну підготовку та значно строкатий рівень баскетбольного досвіду, що вимагає формування та впровадження спеціалізованих коригуючих тренувальних циклів для контингенту першого року підготовки. Останній вимагає поєднання задач спеціальної техніко-тактичної підготовки гравців без відриву від загально-підготовчих вправ, спрямованих на розвиток системи дихання, укріплення суглобів та зв'язок;
3. Створена та апробована схема поточного тестування баскетболістів першого року підготовки та відповідна їй орієнтовна градація спеціальних здатностей гравця, виражена в 12 бальній системі, пройшла успішну апробацію та показала свою ефективність. Це дозволяє її рекомендувати для практичного застосування в тренерській роботі.

ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ
!!!!

